



ほけんだより



令和8年3月
一宮市立今伊勢西小学校

1年間をふりかえってみよう！

この1年間でいろいろなことができるようになりましたね。1年間の生活はどうだったでしょうか。チェックをして、来年度は何をがんばるか、みつけれられるといいですね。



<やりかた>

「できた」「だいたいできた」「できなかった」のところに○をつけ、左の□に点数を書きます。全部おわたたら①～⑩の点数をたして、下のあてはまるアドバイスをよみます。

| | できなかった (1点) | だいたいできた (2点) | できた (3点) |
|---------------------|----------------|-----------------|-------------|
| ① はやね・はやおきができた | | | |
| ② よいしせいでべんきょうした | | | |
| ③ ていねいに手あらいした | | | |
| ④ たべたあとははをみがいた | | | |
| ⑤ あさごはんをまい日たべた | | | |
| ⑥ すききらいをへらせた | | | |
| ⑦ ゲームはじかんをきめてあそんだ | | | |
| ⑧ なるべくそとであそぶようにしていた | | | |
| ⑨ ハンカチをもっていた | | | |
| ⑩ ともだちとなかよくできた | | | |



①～⑩の
ごうけい

てん
点

25点いじょう

よくがんばりましたね！
これからもそのちょうしで
がんばりましょう。きっと
元気にすごせますよ。

24～19点

がんばっていますね。
でもゆだんはしないで。
できなかったところがあ
れば気をつけよう。

18点いか

一つでも「できた」がふえ
るように、これからどりよ
くしましょう。もっと健康
な毎日がおくれますよ。

おうちの方へ

折れない心の育て方



「レジリエンス」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。

外的な衝撃にもポキッと折れることなく立ち直ることができる「しなやかな強さ」のことをいいます。私たちは、ストレスの中で生きています。ストレスを避けることはできません。ストレスを受けた時に、また立ち上がる強さを身につけてほしいと願っています。

レジリエンスが高い人とは、こんな人のことを言います。

- ・メンタルが落ち込んでからの回復が早い
- ・失敗しても、それを糧に成長することができる
- ・ありのままの自分を受け入れている
- ・他人と自分を安易に比較しない
- ・自分の強みや弱みを理解している



親は、わが子かわいさに、思わず先回りしてあれこれとやってあげたくなります。しかし、本当に親がやってあげるべきなのは、子どもがつまずきそうなデコボコ道を先回りして平らにしてあげるのではなく、それにつまずかないような力を身につけさせたり、つまずいてしまった時にどう対処したらいいかを教えてあげたりすることです。

親は、子どもが「負の感情」をもつことをできるだけ避けたいと思ってしまうものです。でも、負の感情を経験せずに大人になることは実際にはあり得ないですし、それを自分でなくさめ、処理する方法を知らずに大きくなったら、それこそ「打たれ弱い子」になってしまいます。

怖いのは、失敗することではなく、その後の解決法を知らぬまま育ってしまうことです。あえて先回りしないことで、レジリエンスアップにつなげていきましょう。

そのために根底に必要なのは、自己肯定感です。ありのままの自分を受け入れてもらえているという実感をもたせることが大切です。成功も失敗も、他人と比べず、その子の成長を共に喜び、よいところを伸ばせる声掛けを心がけましょう。

春休みも、早寝！早起き！朝ごはん！

新学期のスタートをスムーズにするためには、休み中も規則正しい生活を心掛けさせてください。使わなくなった学用品の処分や学習机周りの整頓をすることで、気持ちをリフレッシュさせましょう。むし歯や目、鼻の不調など、気になるところがあれば、春休み中に受診して治療をすすめてください。

はるやす
春休みのうちにととのえておこう

